

女性のための健康セミナー 2026 女性が健やかに過ごすために

12月2日(水)

会場：新宿区四谷保健センター 5F 多目的室
(新宿区四谷三栄町10番16号)



10:00~11:30

第3回

100歳まで 痛まず美しく歩く

黒田 恵美子先生

健康運動指導士。健康経営エキスパートアドバイザー。ケア・ウォーキング普及会代表理事。人生の最後まで、自分の足で歩くことを目的とした「ケア・ウォーキング」「ひざちゃん体操」などを考案し、歩き方や動かし方、痛みの予防改善のためのボディメンテナンス法を伝えている。



人生の最後まで自分の足で歩き続けるためには、ただ歩くだけでなく、身体に負担の少ない歩き方を身につけ、身体づくりをしていくことが大切です。より良い姿勢で歩き、適切な体操を取り入れながら、無理なく歩き続けるための歩き方を学びます。

14:00~15:30

第4回

産婦人科医が語る！更年期という年代の魅力 ～ホルモンケア・骨ケア・フェムケアの観点から～

更年期は、女性の健康寿命を左右する重要なライフステージ。健康寿命をデザインできる魅力的な時期です。プレ更年期や更年期の正しい理解、更年期障害への様々な対処法を学びます。日常生活で実践できるセルフケアや生活習慣の工夫もご紹介します。



吉形 玲美先生

医学博士、BASEGATE横浜関内クリニック女性医療センターセンター長、日本産科婦人科学会産婦人科専門医、日本更年期と加齢のヘルスケア学会副理事長。医療の最前線に立ち診療を行う傍ら、女性医療・更年期医療のさまざまな臨床研究にも数多く携わる。月経トラブル、妊活、更年期障害など、ゆらぎやすい女性の身体ホルモンのマネジメントを得意とする。

対象 区内在住・在勤・在学の方 40名(先着順)

申込方法 新宿区ホームページ(下記URLまたは二次元コード)よりお申し込みください。

申込期間 10月27日(火)~11月30日(月)

問合せ 新宿区女性の健康支援センター(四谷保健センター内)

☎03-3351-5161 FAX 03-3351-5166

URL : https://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/yotsuya-h01_001062.html

